



# RECETTES VÉGÉTALIENNES

## POUR VIVRE CENT ANS

Le caractère primordial de l'alimentation végétalienne, c'est son principe d'infinie variété dans la composition des mets, assurant une digestion complète, parfaite.

La vérité alimentaire n'est pas dans la variété des plats, mais dans les plats de variétés ; en voici la raison : L'estomac comprend des milliers de petits laboratoires stomacaux — de 220 à 250 espèces, suivant les auteurs — et chacun de ces laboratoires doit fournir, à toutes digestions, son indispensable principe d'élaboration nutritive.

Plus l'apport de ces principes est grand par la diversité, et plus le phénomène dit « des échanges » est complet. Le phénomène des échanges, comme un véritable mouvement d'horlogerie, fait se confondre, dans leur activité, toutes les fonctions organiques du corps humain en une harmonieuse condition de réciprocité. Ce phénomène, qui fera se transformer et se reconstituer, eux-mêmes, les matériaux nécessaires à l'œuvre de vie, n'aura son plein effet que si la diversité alimentaire a provoqué, dans son ensemble, le travail des laboratoires stomacaux.

Le secret d'une bonne santé, c'est manger infiniment varié dans un même repas, car les chimistes stomacaux ne travailleront qu'à l'essentielle condition qu'on leur fournisse les éléments propres à leur individuel labeur.

Celui qui mange un plat de choux ou de lentilles ou de pommes de terre, organise le surmenage intensif d'une partie restreinte de ses laboratoires stomacaux, pendant que la plus grande partie d'entre eux n'a pas mangé ni travaillé et se rebelle. Le plat unique, uniforme, voilà le danger !

Plus on mange d'un seul élément et plus on a faim. Par contre, plus un mets est varié dans sa composition moins on doit manger et plus on a satisfait à toutes les conditions qui président à la vie matérielle et affective de l'homme.

Même observation pour la fonction salivaire. La bouche com-

prend un nombre considérable de glandes ne sécrétant leur indispensable principe, nécessaire à toutes digestions, que si elles trouvent l'élément propre à leur nature. Le végétalien ne boit pas et cela s'explique par l'infinie variété des principes végétaux qu'il associe dans un même repas et aussi par l'eau naturelle qu'il trouve, en abondance, dans les légumes et les fruits qui composent son ordinaire menu.

Plus on use de boisson en mangeant et plus on est malade ; les faits se chargent, tôt ou tard, de le démontrer. On ne peut pas prétendre remplacer l'action vitale des laboratoires stomacaux et buccaux, déficients, par la boisson ou par l'eau. La boisson dilue et chasse les sucs gastriques. La boisson fermentée, le café y compris, stupéfie les travailleurs stomacaux, provoquant l'ivresse de l'estomac trompé et mâté dans ses revendications, dans sa légitime défense contre l'invasion toxique, qui compromet son œuvre d'entretien de la vie.

Cette ivresse stomacale — propre aux congestionnés — comme toutes les ivresses, ne dure pas, et le réveil en est pénible d'abord et terrible ensuite. L'estomac dégrisé est rappelé à sa naturelle mission et il réclamera impérieusement son nécessaire.

La violence de ses revendications, la fièvre de ses désirs insatisfaits et la lutte exténuante qu'il soutient sous les atteintes meurtrières du toxique, ne seront calmées que par une autre bordée de stupéfiant : boisson, café, tabac, médicament !

Mais les contractions de la défense, les excitations morbifiques de l'atteinte des faux aliments, des boissons, des médicaments, causeront des érosions, des lésions, des paralysies, des ulcères qui prépareront le lit de la tuberculose, du cancer, et de l'épidémie.

La tuberculose, il faut qu'on le sache, prend son origine dans l'estomac (Ferram). Disons en passant que le tabac — ainsi que la cocaïne — détruit le mouvement péristaltique de l'intestin, qui fait progresser, à la façon d'une onde, le bol alimentaire allant du pylore à l'anus. C'est ce qui explique que le fumeur est plus un buveur qu'un mangeur.

#### « LA BASCONNAISE »

*Salade composite, complète, d'infinie variété.*

La salade basconnaise est composée d'aliments frais, vivants, naturels et minéralisateurs : aliments de résistance, les uns, aliments accessoires, dit « condimentaires », les autres ; ces derniers n'entreront dans la composition du mets que pour une infime quantité.

Plus la variété des éléments sera riche et plus leur proportion diminuera.

La méthode d'infinie variété a pour avantage, le premier, de ne plus avoir à se préoccuper de rechercher l'exacte nature et

le véritable effet de tel ou tel aliment, réputé excellent par les uns, et proclamé dangereux par les autres. S'il fallait écouter les avis des « spécialistes » de la science alimentaire, on ne pourrait plus toucher à aucun aliment : ils les ont tous condamnés !

L'examen de la valeur alimentaire, quant à soi, d'un légume ou d'un fruit — variant déjà selon le climat et les modes de cultures appropriées à chaque espèce — est logiquement impossible. Il faudrait, pour cela, connaître non seulement l'évaluation exacte de chaque élément, dans ses variétés, mais aussi connaître notre balance chimique, notre valeur organique propres et les influences salutaires ou morbides, qui font notre tempérament — cette contrefaçon de la nature.

Un tel examen, un tel contrôle, sont-ils possible, même au médecin, au chimiste ?

On peut dire, catégoriquement, non !

Le principe de l'infinie variété simplifie le problème alimentaire en ramenant tout à de justes et utiles proportions. L'infinie variété ne déclare aucun aliment naturel inférieur ni supérieur ; elle les sait indispensables l'un à l'autre, compléments l'un de l'autre ; sa méthode nous fait vivre de tout ce que la nature produit dans un jour, elle nous met en harmonie avec cette nature, car elle procède des lois universelles, des lois naturelles.

La salade basconnaise sera composée de toutes verdure potagères, de toutes salades et légumes verts coupés fins, après lavage soignée à l'eau salée d'abord, et rincés à l'eau courante.

Les racines crues, carottes, navets, rutabagas, radis noirs, panais, raves, betteraves, pommes de terre, topinambours, etc., simplement brossés — un légume, un fruit épluchés perdent jusqu'à 8 parties sur 10 de leur valeur nourricière — sans être épluchés, ils seront donc nettoyés à la brosse à main dans l'eau courante, si possible, et coupés par le travers du fruit — afin que le fil soit coupé menu — avec un couteau de ferblanc, dit « couteau à julienne », vendu communément 0 fr. 65 dans les bazars. Ce couteau, garni de petites encoches, produit une julienne qui fait s'entrelacer, dans un coloris appétissant, puis se confondre, tous les éléments en présence.

Le radis rose et le salsifis, seront coupés en petites rondelles à l'aide de l'extrémité du couteau, réservée à l'épluchage de la pomme de terre.

Les fruits, tels que tomate melon, seront coupés fins en petites tranches, le melon, débarrassé de sa pelure ; le concombre, la pomme, ces deux derniers lavés avec soin et non épluchés, seront débités en julienne, pépins enlevés.

D'autres fruits tels la cerise — noyau sorti — la groseille à grappe, la framboise, l'amande, la noix, la noisette et le marron — ces quatre derniers coupés en petits morceaux — agrémenteront la basconnaise, suivant ce que la saison fournira de fruits.

Les légumes secs : haricots, lentilles, fèves, pois, cuits dans les soupes (au moyen de la boule à riz ou d'un petit sac de toile) seront ajoutés dans la proportion d'une cuillerée à bouche ou deux par personne.

Les haricots verts coupés fins, les fèves fraîches coupées en petits morceaux et le petit pois, peuvent entrer, pour une petite part dans la composition de la basconnaise.

Le chou-fleur (cuit et cru), les légumes verts cuits, les croûtons de pain au four — supprimant le pain sur la table — et la pomme de terre cuite (2 en moyenne par personne), seront également ajoutés.

Le blé grillé (doré seulement) et passé au moulin à café, le maïs également, remplaceront avantageusement les croûtons de pain grillé ou dorés à l'huile chaude à la poêle.

Toutes les variétés de choux crus, coupés très fins, sont tout spécialement recommandées pour leurs principes minéralisateurs ; le chou cuit est à écarter de la basconnaise.

Les amandes et le blé trempés dans l'eau avec quelques gouttes de jus de citron, pendant 12 heures au moins, et passés ensuite au hache-viande, font de la basconnaise un aliment complet, de soutien et de force. Condiments associés au choix : poireaux, ciboulette, oignons, ail — vert de préférence — pourpier, oseille, persil, cerfeuil, estragon, fenouil, sariette, raiponce, pimprenelle, champignons crus et fleurs de luzerne, de trèfle, de sainfoin ou capucines, de roses, de genêts.

La salade pourra être assaisonnée de citron en remplacement du vinaigre — quelques gouttes de vinaigre peuvent détruire une part importante des principes minéralisateurs — d'huile de bonne qualité, au choix des variétés, et de sel.

A « Terre Libérée », il entre, dans la composition de la « Basconnaise », plus de 50 variétés végétales sauvages, parfaitement connues des enfants élevés à cette école de la vie libre et innocente. La voilà bien la véritable libération : se nourrir d'abondance sans qu'aucune main mercenaire n'ait préparé les récoltes !

Un argument que la femme, irréfléchie, oppose à l'idée de la basconnaise et de la cuisine d'infinie variété végétale, c'est le temps qu'il faut donner à la préparation des mets.

Disons de suite, que nombre de végétaliens ne vivent que de basconnaise et de fruits très variés.

Et nous répondrons à cela, que l'argument ne porte que pour ceux qui n'ont pas de temps, soit qu'ils le gâchent ou qu'ils l'offrent stupidement à la rapacité de ceux qui les dupent ou les exploitent.

Le végétalisme donne largement du temps et le végétalien le consacre à sa vie, enfin saine, libre, utile et solidaire.

Si la femme dit gagner du temps en faisant cuire une entrecôte, un poulet, une cervelle, ou en présentant des huîtres, des

confitures, du fromage, des pâtisseries, du café, etc., il lui faudra penser que son éternel exploité de mari, pour gagner toutes ces saletés, en perdra, lui, du temps, de la liberté, de la dignité, de la vie, en entretenant, du même coup, les commerces et les industries ennemies de la vie, pourvoyeuses de la misère et de la guerre !

## LE BOUILLON DE CÉRÉALES

*dit « Lait végétal » ou « Lait végétalien »*

Pour deux litres d'eau qui, consommés, tomberont à un litre et demi environ, prendre céréales suivantes triées, lavées : blé, orge, maïs, seigle, 2 cuillerées à bouche, et avoine 1 cuillerée seulement.

Le tout sera enfermé dans un sac de toile assez fine, long de 25 centimètres et large de 8 centimètres. Cuisson très surveillée, bouillie à tout petits bouillons, c'est-à-dire à moins de 100 degrés, afin de ne pas compromettre, détruire même, l'élément vital du grain. Les céréales seront jetées à l'eau tiède et cuites pendant 4 heures et demie environ. Après cuisson, presser légèrement, avec un fourchette, sur le sac, pour obtenir à travers la toile, quelques matières solides.

Pour l'alimentation du bébé de moins de six mois, et pour des malades fiévreux — qui seront, par ce bouillon régénérateur, mieux soutenus que par les tisanes — sortir purement et simplement le sac, après cuisson et laisser égoutter.

Le contenu du sac — grains décortiqués seulement — peut être passé à l'huile chaude, à la poêle, avec de petites rondelles minces de navet, rutabaga, radis, pommes de terre et oignons, poireaux, ail, persil coupés fins, faisant ainsi un excellent mets, comptant comme alimentation de force pour les bien portants.

Pour recueillir les grains divisés, après cuisson, on sépare les grains décortiqués des grains non décortiqués, en liant le sac, une première fois, et par moitié de sa hauteur, après introduction des grains non décortiqués d'abord.

Le contenu du sac entier — ou les grains non décortiqués seulement — peuvent être pilés au travers d'un passe-sauce (dit chinois) ou d'un fort presse-purée et l'on obtient ainsi un aliment de force : la gelée de céréales qui, agrémentée de jus de fruits, fait un dessert délicieux, très goûté des bien portants, grands et petits.

Le bouillon de céréales, après 3 heures de cuisson, pourra recevoir, coupés fins : poireau, laitue, cerfeuil, bette, épinard, carotte, navet, céleri, laurier, romarin. Le bouillon devra être passé et les légumes recueillis, assaisonnés d'huile, de citron et de sel — à moins que le bouillon ne soit suffisamment salé — composeront un plat dit : épinard végétalien.

Le bouillon de céréales ne doit jamais être consommé sans jus de fruits, car il constiperait à l'usage journalier.

Une cuillerée à bouche par tétée, et deux pour un bol quand il s'agit de jus de pommes, de raisins, de framboises, et la moitié seulement de cette proportion pour citrons, oranges, jus de choux crus. Les jus de choux crus : milan, brocolis, sont de véritables éléments régénérateurs, des plus vivants et des plus vitalisés. Le bouillon de céréales (à moins que le sujet ne puisse s'alimenter que de bœuvage (et c'est le cas pour les bébés de moins de six mois), ne doit être consommé que comme boisson et autant que possible en dehors du repas — on ne devra pas l'avaler, mais le garder un moment dans la bouche pour insalivation. Le bouillon de céréales, c'est la boisson des déminéralisés et, avec la basconnaise, ce sont les deux éléments principaux avec lesquels « Terre Libérée » traite et guérit les tuberculeux, les anémiés, les déficients, c'est-à-dire les DÉMINÉRALISÉS.

Si le bouillon de céréales était préparé en jetant les grains directement à l'eau, sans être ensachés, on obtiendrait une bouillie où l'albumine et l'amidon domineraient ; on suralimenterait ainsi le sujet à traiter, on l'intoxiquerait, alors qu'il faut seulement le réminéraliser. L. R. de Terre Libérée.

## LE JUS DE FRUITS

*(pour consommation directe)*

Ce qui différencie le jus de fruit du vin ou du cidre, c'est que le premier est boisson non fermentée, et les seconds boissons fermentées et alcoolisées. Le jus de fruit s'obtient instantanément pour ce qui concerne la pomme, de la façon suivante :

Laver le fruit à la brosse et à l'eau courante, sans être épluché. Un fruit ou une racine, telle la carotte, le navet, la betterave, etc., perdent, à l'épluchage, de 6 à 8 parties, sur 10, de leurs principes nourriciers, lesquels se trouvent placés immédiatement sous la peau du fruit.

Après lavage soigné des mains et nettoyage des ongles — à moins qu'on ne se serve d'un gant de caoutchouc — le fruit sera râpé sur une râpe à sucre ordinaire ; puis la matière râpée sera enfermée, dans un linge de grosse toile, pour être compressée, à la main, par pression ou par torsion, afin d'en faire passer le jus au travers du tissu.

On obtient, ainsi que le jus du fruit, un filtrage parfait du liquide prêt à consommer.

Le raisin sera égréné et lavé avant compression.

L'orange et le citron épluchés et séparés par quartiers, coupés en morceaux, avant compression.

Le jus de choux s'obtient par moyen de bonnes presses à fruits ou hache-viande à fine molette. L. R. de Terre Libérée.

## POT-AU-FEU VÉGÉTALIEN

Le pot-au-feu végétalien est fait de la même proportion d'eau que l'ordinaire pot-au-feu, qu'il remplace auprès des gourmets et des gourmands les plus difficiles, avec avantages nombreux et des plus inattendus.

Jeter à l'eau froide : laurier, romarin ou thym, ail coupé menu; puis à l'eau tiède : navets, carottes, topinambours, coupés en quartiers, chou-rave, radis noir, en rondelles minces, et céleri-rave et panais en julienne.

A l'eau bouillante : poireaux, bette, petits pois, haricots verts, fèves vertes coupées en petites tranches, oignons, salades, fanes de carottes, de salsifis, de radis, de navets coupées menu.

Ajouter dans l'ordre, suivant saison : salsifis, pommes de terre, une pomme ou deux coupées en rondelles, potiron ou tomate, asperges, et en dernier : oseille, un cœur de chou ficelé, persil et cerfeuil.

Après cuisson de deux heures, maximum, et à tous petits bouillons, retirer les légumes, les mettre sur un plat et semer sur le tout : persil, ail, échalotte, fenouil, pimprenelle, estragon, ciboulette, coupés fin et assaisonnés d'huile, de sel et de citron. Mélanger et servir chaud. L'hiver, le pot-au-feu pourra être préparé avec des légumes secs, mais la cuisson sera plus longue et débutera 35 à 40 minutes à l'avance par celle, spéciale, des légumes secs, trempés au préalable.

Le blé, doré au four ou à la poêle sèche, et ensuite passé au moulin à café, donne une agréable saveur au bouillon, tout en le rendant plus nourrissant.

Si l'on tient à donner le change et faire croire à l'ordinaire pot-au-feu, on pourra teinter le bouillon à la chicorée (qu'on peut obtenir soi-même en coupant de petites parcelles, grosses comme de petits maïs, de racine de pissenlit ou de chicorée sauvage, torréfiées au four ou à la poêle sèche et ensuite passées au moulin à café).

Le bouillon, servi après le plat de légumes assaisonné, l'huile restant au fond des assiettes, donnera l'illusion du bouillon de viande... du bouillon de cadavre plutôt.

Si l'on ajoute, au bouillon, 25 minutes avant de servir et par personne, une assez forte pomme de terre lavée avec soin, sans être épluchée, et râpée sur la râpe à sucre, on obtiendra une parfaite imitation du potage de tapioca (de tapioca non falsifié s'entend). Camarade GABY, de Terre Libérée.



## BOUILLIE VÉGÉTALIENNE

Pour obtenir par ses propres moyens et sans secours du moulin à bluterie une farine, intégrale et pure, toute préparée pour une bouillie propre à l'alimentation du bébé et du malade, procéder de la manière suivante :

Faire dorer légèrement le blé au four et passer deux fois au moulin à café. Mettre la farine ainsi obtenue, à tremper dans l'eau légèrement salée pendant 12 heures au moins. Étaler un linge de grosse toile blanche de campagne sur un récipient et verser la farine trempée.

Après lavage soigné des mains et nettoyage des ongles, refermer la toile sur le contenu et le faire passer par pression des mains ou par torsion, à travers le tissu; afin de bien obtenir le meilleur rendement tremper la poche et son contenu plusieurs fois dans l'eau de trempage et presser à nouveau.

Voici, du même coup, la farine intégrale obtenue et la bouillie prête à cuire, comme une autre bouillie. Il suffira après cuisson d'ajouter du jus de fruits et servir sans miel ni sucre. Si l'on veut obtenir la bouillie sucrée, y ajouter, une fois cuite, la moitié d'une carotte crue, râpée sur la râpe à sucre, pour la bouillie d'un bébé et pour une journée. Le jus des pruneaux ou des figues, au trempage, peut apporter une part suffisante de sucre pour une bouillie; les jus de fruits sont ici indiqués.

*Pour les bien portants*, la bouillie préparée avec la farine de blé trempée ou avec la farine du boulanger, pourra être agrémentée du fond d'infinie variété végétale, préparé comme suit :

### FOND D'INFINITÉ VARIÉTÉ VÉGÉTALE

Passer à l'huile chaude et non fumante, à la cocotte et dans l'ordre : petits dés de rutabaga et ail (cuisson 10 minutes) ; petits dés de navet, radis noir, carottes, topinambours (10 minutes de cuisson) ; oignons, coupés en quatre, fanes de carottes, de salsifis, de betteraves, de navets, queues d'oignons verts (laisser fondre 5 minutes), mélanger et tourner le tout. Ensuite jeter : bette et salades diverses, épinards coupés fin ; petits pois (très peu), cosses de petits pois épluchées et coupées fin, rondelles minces de concombre, tomate en petits morceaux (faire tomber et laisser mijoter 15 minutes) et, en dernier lieu : oseille, champignons, laurier, romarin, cuisson 20 minutes et agiter de temps en temps.

Pour ce qui concerne la bouillie, après préparation du fond, la mélanger à ce dernier ; jeter sur le tout : persil, pimprenelle, fenouil, estragon et cerfeuil, coupés très fin; continuer la cuisson 15 minutes environ et servir.

Le fond d'infinie variété que nous venons de présenter peut servir, avec quelques variétés saisonnières ou sauvages, de plus

ou de moins, à composer un nombre indéterminé de mets végétaliens dits « de transition ».

Voici pour exemple une liste de légumes dans leur association la plus judicieuse, qui peuvent être agrémentés par le fond d'infinie variété végétale :

1° Cœur de chou cuit au préalable à l'huile et à l'étouffé, avec ail, échalote, oignons, laurier et romarin; cuisson une heure et demie ;

2° Artichauts entiers, aubergines en tranches, cuits de même façon. Asperges, même opération que pour le chou ;

3° Petits pois, carottes, bette ne subissent pas de cuisson préalable ; ils sont ajoutés sur le fond en lits superposés — quand ils sont associés — et la cuisson se continue. Une sauce peut être faite en allongeant le fond avec des rondelles de tomates ou de l'eau chaude simplement, mais après cuisson des légumes terminée. Durée de cuisson pour la sauce : 15 à 20 minutes environ ;

4° Légumes secs : cuits à l'eau au préalable avec ail et romarin ;

Afin que la pomme de terre se tienne ferme pour une meilleure présentation des plats et donner un excellent goût aux compositions : après épluchage — petites pommes de terre de préférence — les faire dorer à la cocotte et à part.

5° Marrons cuits à l'eau au préalable, chou-rouge et rondelles de pommes étagés par lits et dans l'ordre, cuits à l'huile blanche et à l'étouffée ;

Avec un peu d'eau ajoutée aux plats, confectionnés en hiver plus spécialement, on peut alors y incorporer le riz, les pâtes de farine complète, les semoules, les farines. Le potiron s'associera très bien dans la composition de ces plats ;

6° Choux-fleurs, salsifis, pommes de terre, dorés à l'huile, au préalable, à la cocotte.

7° Matelotte végétalienne ;

On ajoutera à la composition du fond — la saison le permettant — cuits en même temps que le rutabaga : pointes d'ortie, pointes de ronce, pointes de vigne (ces deux derniers éléments donneront la saveur du vin cuit).

Avec le fond, faire un roux à la farine, ajouter l'eau suffisante pour obtenir la sauce désirée. La sauce terminée, ajouter de la betterave rouge râpée — donnant la coloration et le sucrage du vin — puis citron en rondelles minces et petits oignons et champignons, dorés au préalable.

Choux-fleurs, salsifis et pommes de terre dorés à part à la cocotte, tiendront lieu, avec avantage pour l'estomac et les yeux sensibles, de l'ordinaire friture de cadavres de poissons. Au moment de servir, persiller le plat avec : échalote, fines herbes, persil, fenouil, pimprenelle et estragon coupés finement. Camarade CLÉMENCE, de Terre Libérée.

## CHOUCROUTE VÉGÉTALIENNE

A la demande de nos amis naturistes d'Europe centrale, nous avons étudié la possibilité de donner à ce plat un caractère le plus approchant de la choucroute ordinairement préparée. Nous avons eu le plaisir de recevoir, des plus difficiles amateurs de choucroute, les plus enthousiastes félicitations pour la préparation de ce met nouveau, préféré à l'ancien, mais pas à la Basconnaise, qu'ils dénomment « la célèbre ».

Mettre à la cocotte, dans quelques cuillerées à bouche d'huile blanche, une couronne de choucroute, afin de laisser un vide dans le milieu de la cocotte ; puis une légère couche de rondelles fines d'oignons et de carottes avec ail, laurier et romarin. Confectionner ainsi et successivement trois lits de mêmes éléments.

Durée de cuisson surveillée : 3 heures. L'huile ne devra pas fumer, ne pas carboniser ; la couronne devra être conservée pendant cette cuisson première.

Faire dorer à part : pommes de terres coupées en quartier, sans obtenir la cuisson complète ; les maintenir chaudes au four. Faire revenir ensuite : dès de rutabaga quelques rondelles minces de céleri-rave, puis après quelques minutes, ajouter dans l'ordre : rondelles minces de radis noir, de navet, de topinambour ; oignon, échalote, ail, poireau, légumes et salades, le tout coupé menu, et ensuite : persil, laurier, romarin. Lorsque ces variétés sont revenues ou tombées, sans gratinage, ajouter très peu de farine, bien remuer le tout quelques instants sur un feu un peu vif, puis eau chaude pour obtenir, avec le fond, une sauce légère.

Quand tout est ainsi prêt, pommes de terre et fond, les verser en mélange dans le vide de la couronne de choucroute et continuer la cuisson 40 minutes environ. La durée totale de la cuisson est de 4 heures afin d'empêcher tout retour à la fermentation. Pendant les dernières 20 minutes, remuer tout le contenu de la cocotte et persiller, saler au moment de servir.

Tous les éléments dorés à part donnent à la préparation un bouquet des plus fins, rappelant par la saveur l'élément carné qu'on y chercherait. Afin de diminuer au possible et avant cuisson les chances de fermentation et le goût de saumure, laver la choucroute à travers une passoire, dans 8 à 10 eaux. Camarade CLÉMENCE, de Terre Libérée.



## BEIGNETS DE TOPINAMBOURS à la farce

Les topinambours sont au préalable cuits à l'eau, épluchés et écrasés à la fourchette ; ne pas réduire en purée.

Préparer la farce composée de : oignons, échalotte, poireau, ail, persil, fenouil, pimprenelle, estragon, épinard, oseille, laitue, feuille de bette, fines herbes, pointes d'orties, coupés très finement. Mélanger les deux préparations en les pétrissant, après avoir ajouté de la mie de pain légèrement trempée d'eau.

Confectionner les beignets en les roulant dans la farine, les jeter dans la cocotte, à l'huile blanche chaude, pour obtenir une cuisson profonde et sans carbonisation extérieure.

Avec l'huile de la cuisson, préparer un petit fond pour sauce tomate ou sauce blanche ou sauce poulette, dont on garnira les beignets. Ce mets d'innocente fantaisie pourra aider nos cordons bleus végétaliens dans leur mission de convertir à leur idéal les maîtres-coqs du végétarisme et, avec eux, ceux du camp carnivore. Camarade GABY, de Terre Libérée.

## METS FRUITÉS AUX LÉGUMES

Couper en menus morceaux 2 figues et 3 pruneaux par personne et lavés au préalable. Les faire cuire à l'eau avec laurier, romarin, fenouil et citron, ajouter ensuite petits pois, cosses de petits pois épluchées et bette coupées finement (cuisson 10 minutes).

Couper en julienne une pomme simplement lavée (non épluchée), râper une pomme de terre moyenne, par personne, et jeter à la cuisson déjà commencée. Ajouter ensuite raisins secs, amandes grillées au four et passées au moulin à café et oranges, non épluchées, coupées en rondelles minces ; remuer le mélange et continuer la cuisson 15 minutes.

Passer à l'huile chaude non fumante et à la poêle 2 tartines fines de pain complet (de préférence) et lorsqu'elles sont croustillantes, les morceler et les jeter à la compote, toute cuisson terminée. Après cuisson, ajouter de même en mélangeant : carotte, betterave rouge ou betterave sucrière, râpées, ainsi qu'une demi-banane, coupée en très fines rondelles.

La compote végétalienne peut également, à la place de la pomme de terre, recevoir des farines et des semoules de toutes natures.

Le riz peut être aussi employé, mais sans croûton. Avec le riz, on peut, avec les mêmes éléments qui composent la compote, faire un pâté cuit au four. D'autres fruits de saison : tels noix, noisettes, cacahuètes grillées et passées au moulin à café, les marrons, les dattes, coupés menu ; la poire, les prunes, les fraises, les cerises, les abricots, etc., peuvent être compris dans la

compote végétalienne, qui sert aussi à garnir d'excellentes tartes de farine complète. Camarades GABY et CLÉMENCE (en collaboration).

## DU PROBLÈME de la LIBÉRATION

Mais le végétalien accompli, en bonne voie de libération, ne cuit aucun fruit, il les consomme dans leur nature ou tout au plus séchés et infiniment variés dans un même repas.

S'il ne trouve pas de restaurant végétalien, le végétalien obligé de travailler à l'atelier, au chantier ou au bureau, pour gagner les éléments de sa libération ou poursuivre tous apprentissages lui donnant les plus utiles compétences, se munira de sa basconnaise et de fruits très variés, lui assurant le meilleur, le plus idéal et le moins coûteux des repas de midi, qu'il partagera avec la gent ailée d'un square quelconque.

Pour le végétalien obligé de se livrer au salariat, le repas de midi doit être léger, afin que le travail utile, qu'il a choisi pour enrichir sa compétence et pour étude, lui soit facilement compréhensible. Aussitôt que le végétalien n'a plus rien à apprendre, en quelque pratique qu'il exerce et pour quelque salaire que ce soit, il doit passer à un autre apprentissage. Le végétalien, en voie de libération, ne doit jamais accepter de travailler en professionnel, en spécialisé, en mécanisé, mais en artisan, en manœuvre aussi, afin de pouvoir se livrer à toutes occasions d'approfondir son examen dans la partie qu'il exerce ou dans celles qui s'exercent autour de lui.

Après avoir réalisé par son gain et dans un temps variant de 5 à 7 mois de travail effectif par an, la somme d'argent nécessaire à satisfaire à ses besoins, devenus normaux, le végétalien se libère et devient étudiant de la vie saine, libre et bienveillante. Par de longs voyages à pied, évitant les routes touristiques, s'intéressant à toutes les pratiques culturelles régionales, à tous les artisanats libérateurs, se livrant à tous examens l'aidant à fixer ses buts, sur un avenir déjà éclairé, le végétalien portera en même temps à la connaissance de ceux qu'il approchera, l'exemple d'une vie respectueuse de celle d'autrui. Ou bien, dans les cours libres des Facultés et des Ecoles de médecine, des hôpitaux, des cliniques, des laboratoires, il se documentera à l'effet de bien se connaître pour mieux juger autrui et acquérir les savoirs utilitaires qui feront de lui un homme averti, utile et solidaire. Ici, fermons la parenthèse. Nous ne pouvons, en effet, dans l'exposé de nos recettes de cuisine végétalienne, nous étendre plus longuement sur un sujet cependant intéressant, mais un peu étranger à la question maintenant traitée. Ce que nous venons de dire n'est pas seulement ce que le végétalien pourra faire, mais ce que nombre d'entre les végétaliens ont

déjà fait. J'avais, il ya six ans, en 1921, donné l'idée de ce programme et depuis il a donc été mis en pratique et ses résultats sont tels qu'il faudra un jour prochain, les recueillir en un guide permettant de marcher plus sûrement vers les libérations idéales.

## GALETTE DE PAIN INTÉGRAL

Sur 20 cuillerées à bouche de farine et de semoule de blé, n'ajouter que 4 cuillerées de son.

Pétrir avec eau tiède, légèrement salée, ajouter soit estragon ou romarin ou fenouil coupés très fins.

L'eau de pétrissage pourra être agrémentée par le trempage de figues et de pruneaux ou de jus de fruits.

Pendant l'opération de pétrissage et de feuilletage, il sera ajouté, en plusieurs fois, trois cuillerées à café d'huile blanche ou d'olive. Durée de pétrissage, 20 minutes environ. Former une galette peu épaisse. La cuisson se fera avec un appareil spécial, fort simple, qui pourra être façonné très facilement et du modèle suivant :

Confectionner, suivant les dimensions du couvercle d'une marmite assez grande, une bague de tôle noire, haute de 8 à 10 centimètres, bordée ou non. Sur la moitié de la hauteur et à l'intérieur de la bague, par moyen de pattes rivées ou de trous percés, suspendre un treillis grillagé qui portera la galette à cuire.

Placer cet appareil couvert, contenant la galette, sur le fourneau, tous tampons fermés et sur bon feu. La cuisson s'opère en retournant de temps en temps la galette, qui sera humectée vers la fin de la cuisson sur les deux faces, par moyen d'un linge imbibé d'eau salée.

## LE CAFÉ QUI TUE ET LE CAFÉ VÉGÉTALIEN

Le végétalien préférera, pour le premier déjeuner, soit des fruits avec galette ou une assiettée d'un potage fait pour le dîner de la veille. Mais le café rend esclave de son usage, jusqu'à des situations de demi-folie, d'irascibilité, de froideur, d'insensibilité, d'ivresse nerveuse. Il faudra par tous les moyens possibles — celui que nous présentons sera le plus intéressant, le moins susceptible d'être fraudé et le moins coûteux — combattre le vice de l'ivresse caféique, avec laquelle il ne peut y avoir aucun espoir de régénération, de libération et d'harmonie.

Nous prévenons nos lecteurs que cette préparation, par son arôme, son goût, sa coloration, fait s'y méprendre les amateurs de café. Mais ne nous y trompons pas, c'est l'ivresse que recherche le buveur de café. Il y a des ivrognes du café comme il y a des ivrognes du vin et il faudra, par l'exemple surtout et

la persuasion aussi, aider le sujet à triompher d'une passion comptant avec l'alcool, hélas ! *le plus d'affections à son actif.* Ces affections, ne voulant pas mourir, font du buveur de café le serviteur inconscient des désastres qu'elles provoquent en lui et autour de lui.

Détails de la préparation :

Laver à la brosse, racines de chicorée sauvage ou de pissenlit et carottes.

Couper ces racines et carottes en petits dés de la grosseur d'un maïs, les passer à la poêle sèche ou au brûloir, sur feu vif, jusqu'à ce que les arrêtes des petits dés soient noircies légèrement.

Ensuite, ajouter avec les dés de racines : blé, orge, seigle, avoine, dans une proportion égale à celle des racines. — Ex. : 1 cuillerée à bouche de racine de chicorée sauvage, 1 cuillerée à bouche de carotte et 1 cuillerée à bouche de chaque céréale.

Continuer la torrification du tout en évitant de griller, jusqu'à carbonisation, le grain devant toujours rester brillant. Faire refroidir et passer au moulin à café. Cette préparation sera traitée comme le café ordinaire ; il ne sera pas nécessaire de sucrer beaucoup, les éléments en présence contenant eux-mêmes du sucre.

## Un dernier mot sur le végétalisme et le végétalien

Avec cette dernière recette, nous en avons assez dit pour que les gens les mieux intentionnés puissent, avec un peu d'initiative, trouver avec quelques variétés de plus ou de moins, avec le secours des sauces blanches, piquantes, tomates, poulettes, etc., confectionnées à l'huile, cent autres recettes toutes plus appétissantes les unes que les autres. Nous aurions pu composer tout un recueil de recettes, dont l'édition aurait coûté fort cher, et par sa matière, immensément nourrie de fantaisies et de diversités, embarrasser ceux qui cherchent à simplifier leur vie. Le végétalisme libérateur ne le permet pas.

A chaque pas que le végétalien, volontaire et éclairé, fait dans la pratique du végétalisme d'infinie variété, il sélectionne automatiquement tout ce qui peut encore nuire à la bonne harmonie en lui et autour de lui. Partant de la cuisine végétalienne raffinée, qu'il adopte par transition du carnivorisme au végétalisme, le végétalien en arrive à se satisfaire de basconnaise et de fruits variés, dans une vie elle-même simplifiée et prometteuse des libérations les plus élevées. S'il recourt un seul jour à la pratique végétarienne seulement, il se sent enveloppé dans sa conscience, dans sa liberté, dans sa vie, d'une foule de conséquences

qui le disputent à sa personnalité, le privent des amitiés les plus nobles et embarrassent ses horizons.

On peut changer d'idée, renier un idéal, trahir un amour, brûler un drapeau, être relaps ou félon, sans que vraiment on souffre dans sa chair ; mais le végétalien ne peut faire un faux pas sans voir, et sa santé s'altérer, son individualité diminuée par des facultés s'émuissant, et sa liberté compromise.

Le végétalisme serait donc le meilleur chemin pour retrouver toujours sa conscience, sa confiance ; ce serait plus complet que les morales, les religions qui, elles, ne donnent que l'idée de bien faire : **LE VÉGÉTALISME EN DONNANT LE MOYEN.**

\*  
\*\*

La nourriture cadavérique, le faux aliment, nous l'avons dit, ne nourrissent pas. S'il fallait que l'homme primitif qui, lui, ne connaissant pas le feu, se nourrissait de tout ce qui l'attirait par le coloris, par la senteur, par le goût (parfaitement intuitif) mange un seul de nos aliments industrialisés ou cuisinés, boive un peu des boissons habituellement consommées par le carnivore, il tomberait pour peut-être ne plus se relever. C'est un peu ce qui arrive au végétalien après quelques années de pratique végétalienne, lorsqu'il commet une infraction au régime.

En somme, il n'y a pas à réfléchir beaucoup pour voir que dans l'alimentation de l'homme contemporain, c'est le toxique qui est tout. Si on n'avait pas rendu le pain toxique, il ne serait pas consommé dans la proportion où on le consomme de nos jours. La viande n'est rien, le pus cadavérique, infiniment chargé de toxines organiques, normales ou morbides, voilà ce qui est tout ! Lorsque la viande « tombe du clou », que le faisandage n'est plus qu'un amas de pourriture, voilà ce qui fait l'aliment ! Pour le fromage, même observation. Et pour le reste des aliments on a recours à l'addition de toxiques chimiques pour leur préparation industrialisée ou culinaire ; puis le stupéfiant vient en dernier lieu, étouffer les revendications suprêmes de l'organisme jusqu'à la maladie, la dégénération, la folie, le suicide.

Avec la pratique végétalienne, il faudra donc s'attendre à ce phénomène bien facile à comprendre : la dépression...., **LA DÉPRESSION TOXIQUE, LA DÉPRESSION SALUTAIRE.**

Le toxique, le stupéfiant, abreuvaient, hier, une foule d'excitations qui tenaient lieu de vitalité artificielle, de « béquilles vitales ». Chacun de ces éléments avait à déterminer une réaction violente de l'organisme, se défendant contre les bordées chimiques, creusant chacune leur trou, et l'individu prenait cela pour manifestations naturelles de vie ! Le végétalien débutant aura donc à lutter contre des affections nées du toxique se nourrissant de chair et de sang humains et, soudain, privées de leur ration macabre au profit de ce sang, de cette chair, s'organisant

*ces affections disparaîtront*

non sans lutttes, non sans douleurs, non sans courageuse persévérance, dans l'épreuve salutaire à la vie régénérée.

Cette lutte-là, le végétalien saura la supporter, car chaque jour, chaque semaine, chaque mois, chaque année d'expériences compteront leurs avantages, leurs réalisations de bien-être et de beauté. Mais ce qui sera le plus terrible et le plus triste à supporter ce sera les coups d'hommes et surtout de femmes (oui, mesdames !) qui ne veulent rien changer à leurs conditions d'une existence réclamant l'esclavage, la servitude, la guerre à couteau tiré entre les hommes, et le sacrifice de la vie en un mot.

La satisfaction de plaisirs et de goûts insensés, pervers, qui conduisent à toutes les trahisons envers la vie, envers la paix, envers l'amour, sera dénoncée comme un crime par l'exemple du végétalien. Il lui faudra compter sérieusement avec sa compagne, sa sœur, son frère, son père, sa mère, avec lui aussi...

Mais que de belles victoires, que de belles actions d'humanité, que de belles maternités peuplant l'avenir d'espoirs souriants et merveilleux ! Courage ! ami végétalien, et vis harmonieusement, désormais, tu en as le moyen.

LOUIS RIMBAULT.

